REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

EM PROVAS DE COMBATE



FPLK KEMPO

SUBMISSION KEMPO - CLASSE A

ANEXO VIII - SUBMISSION KEMPO

1 - ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de Submission Kempo só se poderá realizar numa área de competição aprovada pela FPLK.

2 - PESAGENS

As pesagens são efetuadas no dia da prova em horário anunciado pela organização;
Os atletas depois de pesados, caso tenham peso a mais, têm até ao encerramento das pesagens para confirmar o peso;
É dada uma tolerância de 0,500 kg para todos os escalões;
Os atletas que não consigam confirmar o peso para o qual se inscreveram, são desclassificados.

3– ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Esta prova consiste num tipo de combate contínuo no solo em que serão pontuadas as posições dominantes, take-downs e projeções.

É permitido o uso de técnicas de finalização.

4 – A ARBITRAGEM

Árbitro Central

Cabe ao Árbitro Central dar o início e o fim do combate, advertir e assinalar as faltas dos atletas, incentivar os atletas a lutar caso não haja iniciativa por parte destes e assegurar que todas as regras são cumpridas.

Caso haja um corte com uma hemorragia prolongada num atleta, cabe ao Árbitro Central pedir o parecer do médico assistente e caso se justifique dar como terminado o combate. Se não for possível estancar a mesma num tempo estipulado de 2 minutos a prova termina em favor do adversário.

Atribuir os pontos aos respetivos atletas durante o combate.

Cabe ao árbitro fazer com que os atletas cumpram a obrigação de lutar no centro da área de combate.

• Quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate, com a posição no solo estabilizada, o árbitro interromperá a luta e, observando a posição de cada atleta, reiniciará o combate no centro com os atletas em posições idênticas às do momento da interrupção.

• Quando um dos atletas pisar na área de segurança na luta em pé (salvo quando já houver iniciado uma queda), ou quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate em luta no solo não estabilizada, o árbitro interromperá a luta e reiniciará o combate com os dois atletas em pé no centro da área de combate.

• Quando um atleta estiver com uma técnica de finalização de finalização encaixado na área de segurança, o árbitro não interromperá
o combate.

• Quando um dos atletas leva seu adversário para a área de segurança enquanto busca estabilização de uma posição de pontuação, o árbitro deverá sempre que possível aguardar a estabilidade da posição por 10 segundos para então parar a luta, dar os pontos e então reiniciar o combate no centro da área de luta.

• Toda movimentação que ultrapassa a área de segurança deve ser paralisada e a luta retornada em pé no centro da área de combate.

• O Árbrito Central permitirá continuar a luta no chão, desde que haja ação por parte de ambos os lutadores.

Júris

Num combate de Submission Kempo Classe A a mesa é composta por 2 Júris que terão como

I. Registar os pontos e as faltas dos atletas. obrigação:

II. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

III. Decidir o vencedor do combate juntamente com o árbitro central em caso de empate.

AVISOS

À primeira falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que executou a técnica ilegal.

À segunda falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À terceira falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À quarta falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

Gestos e ordens verbais do árbitro

O árbitro utilizará uma série de gestos e comandos verbais para comunicar com os atletas e a mesa duranta a luta, que são:

a) Atletas ao Centro - chama os atletas para o centro da área da luta;

b) Shake Hands - assinala a saudação entre competidores (apenas no início da prova);

c) Fight - dá início ao combate, ou reinicia-o sempre que haja uma interrupção;

d) Break - para separar os competidores, durante combates (quer sejam disciplinas disputadas em ringue, quer em tatami) em que haja contato permanente durante mais tempo que o permitido, não havendo paragem do tempo;

e) Stop - interrompe ou termina o combate. Neste último, e durante recolha de pontuação, os competidores devem retornar aos respeticos cantos;

f) Time - dá ordem ao cronometrista (formando um T com as mãos) para iniciar/parar o cronómetro. Sempre que execute este comando "Time", devem ser explicada a razão para tal comando. O Árbitro Central executará o comando "Time":

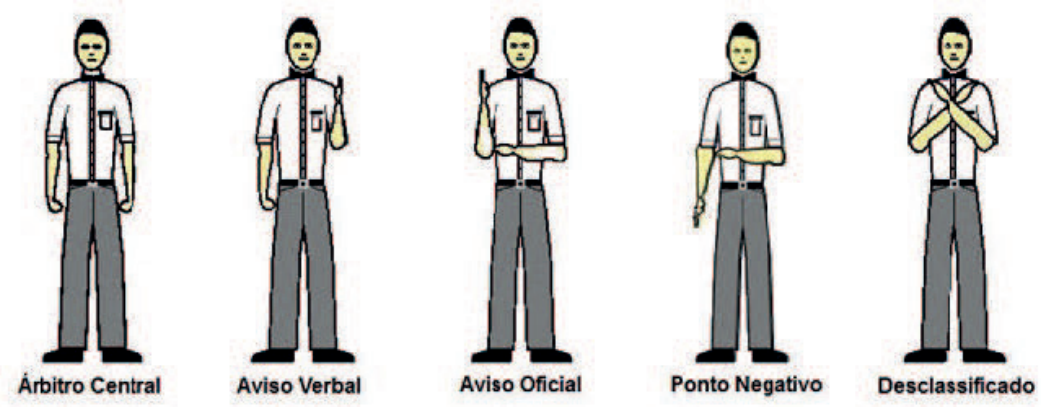
i. Quando pretenda emitir um aviso ou registar uma falta a um competidor (aqui o oponente deverá dirigir para um dos cantos neutros, não podendo comunicar com o treinador);

ii. Quando um competidor solicite paragem do tempo levantando a sua mão direita (aqui o oponente deve deslocar-se imediatamente para o canto neutro, não podendo comunicar com o treinador);

iii. Quando o Árbitro Central observe necessidade de corrigir o equipamento ou uniforme de um competidor;

iv. Quando se verifique que um competidor está ferido (sendo que o Médico tem 2 minutos de tempo máximo para intervir).

Sinais de Mão





Um Ponto



Dois Pontos

5 – Pontuação

TAKEDOWNS e PROJEÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando um dos atletas, partindo de uma posição com os dois pés no solo, projeta ou leva adversário através de um takedown, para o solo.

ESTRANGULAMENTOS, CHAVES OU IMOBILIZAÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando o atleta consegue encaixar uma técnica de estrangulamento ou de chave e a consegue manter por 10 segundos sem conseguir finalizar o adversário ou quando consegue imobilizar o adversário numa posição durante o mesmo tempo. (costas, montada, imobilização lateral, norte/sul ou joelho na barriga).

Nota: Após ter passado por uma posição de imobilização no solo e pontuado na mesma, só poderá voltar a pontuar nessa posição após se ter levantado e prosseguir com a luta em pé. É permitido o uso do Kimono e do Cinto (quando devidamente apertado à cintura) para executar as técnicas de estrangulamento.

INVERSÕES OU PASSAGENS DE GUARDA

- 1 Ponto - ocorre quando o atleta consiga inverter de uma posição que lhe é desfavorável para uma posição favorável e de domínio ou consiga passar a guarda do seu adversário na totalidade ficando, numa posição favorável. Se o atleta inverter a posição de uma a que tenha a obrigação de o fazer, não será pontuado.

Nota: Caso o adversário desista ou o árbitro considere que a integridade física do atleta se encontra posta em causa na ação de finalização, vence o atacante.
Apenas as penalidades e pontos dados pelo árbitro central serão marcados na placa das pontuações.

6 – APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

1. O atleta deve apresentar-se junto da área de competição com higiene pessoal exemplar e com unhas cortadas.
2. O atleta não poderá ter no corpo qualquer tipo de óleo ou creme.
3. O atleta não poderá usar, durante o combate, qualquer tipo de adereços de bijutaria, piercings, pulseiras, etc. que ponha em causa a sua integridade física e/ou de outros;
4. O atleta não poderá utilizar, dentro da área de competição, qualquer tipo de calçado.

7 – DURAÇÃO DO COMBATE

O combate terá a duração de 1 round de 3 minutos.

Em caso de empate haverá uma ronda extra de 1 minuto e meio (1m30s). A Ronda começará de 0-0 e inicia na posição de joelhos. Vence o primeiro atleta a pontuar, se após a ronda extra nenhum atleta pontuar, todos os árbitros deverão decidir o vencedor pela seguinte ordem de critérios:

1 - O que se manteve mais tempo em posição dominante;
2 - O que executou mais tentativas;
3 - O mais ativo.

8 –TECNICAS ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS / FALTAS

-Não são permitidos estrangulamentos, chaves de braço ou qualquer tipo de finalização de uma posição vertical (de pé);
-Estrangulamento que force a cervical ou qualquer tipo de chave que force a mesma;
-Chave que torça o joelho (cruzar o pé de fora para dentro ultrapassando a linha da virilha do adversário);
-Chave de pé reta (girar na direção do pé que não está a ser atacado);
-Chave de bíceps (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave de Gémeos;
-Chave de calcanhar;
-Chave de Rins (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave ao pé (mata-leão ao pé);
-Chaves ao pulso (Mão-de-Vaca);
-Mata-leão de frente;
-Torcer dedos para trás;
-Posição de finalização forçando a abertura da virilha;
-Sparring;
-Não é permitido deitar-se ou sentar-se voluntariamente, sem ação do adversário (puxar para a guarda ou saltar para a guarda) equivale a luta passiva (-1 ponto);;
-Usar qualquer tipo de óleo ou creme no corpo para ganhar vantagem sobre o adeversário;
-Tesoura de pé (Kani-basami);
-Quaisquer técnicas que não estejam especificadas nas "Técnicas Legais" são consideradas ilegais.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

-Projetar o adversário para fora da área de competição intencionalmente;
- Bate-estacas;
-Cabeçadas intencionais;
-Golpes intencionais aos olhos;
-Mordeduras;
-Técnicas ou golpes que atinjam os genitais intencionais;
-Golpes ilegais intencionais, tais como socos, pontapés, etc.;
-Técnicas proibidas utilizadas intencionalmente;
-Desrespeito ao Árbitro Central;
-Desrespeito aos Júris;
-Desrespeito para com os técnicos dos cantos;
-Linguagem obscena na zona de combate
-Atacar o adversário quando o combate estiver parado;
-Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em evitar o contacto, deite fora o protetor bocal intencionalmente ou finja uma falta;
-Comportamento inadequado e antidesportivo por parte do treinador e/ou atleta.

COMO GANHAR

- Por pontos;
- Por abandono;
- Perca de consciência do adversário;
- Finalização.

Tipos de Finalizações - exemplos:

- Arm Lock;
- Triângulo;
- Kimura;
- Americana;

- Chave de pé recta (girar na direção do pé que está a ser atacado)
- Guilhotina (sem forçar a cervical do adversário);
- Etc..

Nota: *Até aos 13 anos não será permitida a execução de chaves, estrangulamentos ou de qualquer tipo de finalização, a vitória deverá ser conseguida pelo dominio da técnica de projecções e imobilizações., dos 13 aos 16 anos será permitida a execução de chaves ou estrangulamentos até ao encaixe perfeito da técnica, o árbitro irá interromper o combate antes da técnica fechar ao final e dá a vitória*

6 – VESTUÁRIO

COMPETIDORES

Os competidores deverão usar o uniforme oficial com a parte de cima preta, as calças brancas e os cintos vermelho ou azul dependendo do canto atribuído (conforme ilustrado abaixo).

As calças do uniforme deverão cobrir a perna até ao pé, e as mangas do casaco deverão cobrir o braço até ao pulso.

O uniforme não deverá ter um peso superior a 14oz (475gsm), coloridos, com marcas do fabricante excepto selos pequenos ou excertos que não sejam normais na peça de vestuário (asas).

Os competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo.

O Conselho de Arbitragem poderá eliminar qualquer oficial ou competidor que não cumpra este requisito.

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho	Canto Azul



PROTECÇÕES DE COMBATE

Proteção peitoral obrigatória para as competidoras **femininas** a partir dos 11 anos.
Proteção genital obrigatória em todos os escalões
É obrigatório o uso de protetor bocal

(A organização não garante a disponibilização de qualquer tipo de material)

10 – ESCALÕES E PESOS

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	**Categorias Peso (kg)**	**Duração da prova**	**Vestuário de competição**
16/17 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a) Eliminatórias e Final** 2 *rounds* de 2 minutos com 1 minuto de intervalo	**b)** Uniforme completo
18/20 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
21/40 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a) Eliminatórias e Final** 2 *rounds* de 2 minutos com 1 minuto de intervalo	**b)** Uniforme completo
41/50 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
51/59 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
60+ anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE



FPLK KEMPO

SUBMISSION KEMPO - CLASSE B

NO GI SUBMISSION

1 - ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de Submission Kempo Classe B só se poderá realizar numa área de competição aprovada pela FPLK.

2 - PESAGENS

As pesagens são efetuadas no dia da prova em horário anunciado pela organização;
Os atletas depois de pesados, caso tenham peso a mais, têm até ao encerramento das pesagens para confirmar o peso;
É dada uma tolerância de 0,500 kg para todos os escalões;
Os atletas que não consigam confirmar o peso para o qual se inscreveram, são desclassificados.

3– ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Esta prova consiste num tipo de combate contínuo no solo em que serão pontuadas as posições dominantes, takedowns e projeções.

É permitido o uso de técnicas de finalização.

4 – A ARBITRAGEM

Árbitro Central

Cabe ao Árbitro Central dar o início e o fim do combate, advertir e assinalar as faltas dos atletas, incentivar os atletas a lutar caso não haja iniciativa por parte destes e assegurar que todas as regras são cumpridas.

Caso haja um corte com uma hemorragia prolongada num atleta, cabe ao Árbitro Central pedir o parecer do médico assistente e caso se justifique dar como terminado o combate. Se não for possível estancar a mesma num tempo estipulado de 2 minutos a prova termina em favor do adversário.

Atribuir os pontos aos respetivos atletas durante o combate.

Cabe ao árbitro fazer com que os atletas cumpram a obrigação de lutar no centro da área de combate.

• Quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate, com a posição no solo estabilizada, o árbitro interromperá a luta e, observando a posição de cada atleta, reiniciará o combate no centro com os atletas em posições idênticas às do momento da interrupção.

• Quando um dos atletas pisar na área de segurança na luta em pé (salvo quando já houver iniciado uma queda), ou quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate em luta no solo não estabilizada, o árbitro interromperá a luta e reiniciará o combate com os dois atletas em pé no centro da área de combate.

• Quando um atleta estiver com uma técnica de finalização encaixada na área de segurança, o árbitro não interromperá o combate.

• Quando um dos atletas leva seu adversário para a área de segurança enquanto busca estabilização de uma posição de pontuação, o árbitro deverá sempre que possível aguardar a estabilidade da posição por 10 segundos para então parar a luta, dar os pontos e então reiniciar o combate no centro da área de luta.

• Toda movimentação que ultrapassa a área de segurança deve ser paralisada e a luta retornada em pé no centro da área de combate.

• O Árbrito Central permitirá continuar a luta no chão, desde que haja ação por parte de ambos os lutadores.

Júris

Num combate de NO GI Submission a mesa é composta por 2 Júris que terão como obrigação:

I. Registar os pontos e as faltas dos atletas.

II. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

III. Decidir o vencedor do combate juntamente com o árbitro central em caso de empate.

AVISOS

À primeira falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que executou a técnica ilegal.

À segunda falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À terceira falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À quarta falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

Gestos e ordens verbais do árbitro

O árbitro utilizará uma série de gestos e comandos verbais para comunicar com os atletas e a mesa duranta a luta, que são:

a) Atletas ao Centro - chama os atletas para o centro da área da luta;

b) Shake Hands - assinala a saudação entre competidores (apenas no início da prova);

c) Fight - dá início ao combate, ou reinicia-o sempre que haja uma interrupção;

d) Break - para separar os competidores, durante combates (quer sejam disciplinas disputadas em ringue, quer em tatami) em que haja contato permanente durante mais tempo que o permitido, não havendo paragem do tempo;

e) Stop - interrompe ou termina o combate. Neste último, e durante recolha de pontuação, os competidores devem retornar aos respeticos cantos;

f) Time - dá ordem ao cronometrista (formando um T com as mãos) para iniciar/parar o cronómetro. Sempre que execute este comando "Time", devem ser explicada a razão para tal comando. O Árbitro Central executará o comando "Time":

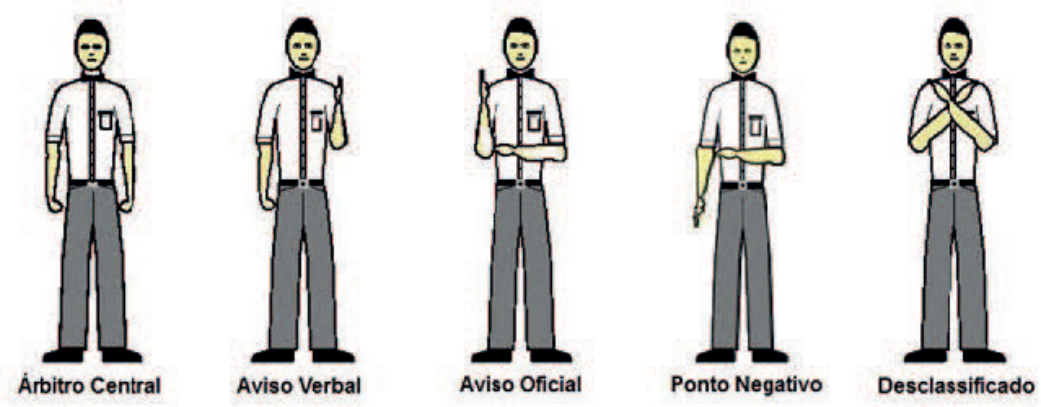
i. Quando pretenda emitir um aviso ou registar uma falta a um competidor (aqui o oponente deverá dirigir para um dos cantos neutros, não podendo comunicar com o treinador);

ii. Quando um competidor solicite paragem do tempo levantando a sua mão direita (aqui o oponente deve deslocar-se imediatamente para o canto neutro, não podendo comunicar com o treinador);

iii. Quando o Árbitro Central observe necessidade de corrigir o equipamento ou uniforme de um competidor;

iv. Quando se verifique que um competidor está ferido (sendo que o Médico tem 2 minutos de tempo máximo para intervir).

Sinais de Mão





Um Ponto



Dois Pontos

5 – Pontuação

TAKEDOWNS e PROJEÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando um dos atletas, partindo de uma posição com os dois pés no solo, projeta ou leva adversário através de um takedown, para o solo.

ESTRANGULAMENTOS, CHAVES OU IMOBILIZAÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando o atleta consegue encaixar uma técnica de estrangulamento ou de chave e a consegue manter por 10 segundos sem conseguir finalizar o adversário ou quando consegue imobilizar o adversário numa posição durante o mesmo tempo. (costas, montada, imobilização lateral, norte/sul ou joelho na barriga).

Nota: Após ter passado por uma posição de imobilização no solo e pontuado na mesma, só poderá voltar a pontuar nessa posição após se ter levantado e prosseguir com a luta em pé.

INVERSÕES OU PASSAGENS DE GUARDA

- 1 Ponto - ocorre quando o atleta consiga inverter de uma posição que lhe é desfavorável para uma posição favorável e de domínio ou consiga passar a guarda do seu adversário na totalidade ficando, numa posição favorável. Se o atleta inverter a posição de uma a que tenha a obrigação de o fazer, não será pontuado.

Nota: Caso o adversário desista ou o árbitro considere que a integridade física do atleta se encontra posta em causa na ação de finalização, vence o atacante.
Apenas as penalidades e pontos dados pelo árbitro central serão marcados na placa das pontuações.

6 – APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

1. O atleta deve apresentar-se junto da área de competição com higiene pessoal exemplar e com unhas cortadas.
2. O atleta não poderá ter no corpo qualquer tipo de óleo ou creme.
3. O atleta não poderá usar, durante o combate, qualquer tipo de adereços de bijutaria, piercings, pulseiras, etc. que ponha em causa a sua integridade física e/ou de outros;
4. O atleta não poderá utilizar, dentro da área de competição, qualquer tipo de calçado.

7 – DURAÇÃO DO COMBATE

O combate terá a duração de 1 round de 3 minutos.

Em caso de empate haverá uma ronda extra de 1 minuto e meio (1m30s). A Ronda começará de 0-0 e inicia na posição de joelhos. Vence o primeiro atleta a pontuar, se após a ronda extra nenhum atleta pontuar, todos os árbitros deverão decidir o vencedor pela seguinte ordem de critérios:

1 - O que se manteve mais tempo em posição dominante;
2 - O que executou mais tentativas;
3 - O mais ativo.

8 –TECNICAS ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS / FALTAS

-Não são permitidos estrangulamentos, chaves de braço ou qualquer tipo de finalização de uma posição vertical (de pé);
-Estrangulamento que force a cervical ou qualquer tipo de chave que force a mesma;
-Chave que torça o joelho (cruzar o pé de fora para dentro ultrapassando a linha da virilha do adversário);
-Chave de pé reta (girar na direção do pé que não está a ser atacado);
-Chave de bíceps (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave de Gémeos;
-Chave de calcanhar;
-Chave de Rins (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave ao pé (mata-leão ao pé);
-Chaves ao pulso (Mão-de-Vaca);
-Mata-leão de frente;
-Torcer dedos para trás;
-Posição de finalização forçando a abertura da virilha;
-Sparring;
-Não é permitido deitar-se ou sentar-se voluntariamente, sem ação do adversário (puxar para a guarda ou saltar para a guarda) equivale a luta passiva (-1 ponto);
-Agarrar qualquer tipo de tecido do equipamento do adversário (-1 ponto);
-Usar qualquer tipo de óleo ou creme no corpo para ganhar vantagem sobre o adeversário;
-Tesoura de pé (Kani-basami);
-Quaisquer técnicas que não estejam especificadas nas "Técnicas Legais" são consideradas ilegais.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

-Projetar o adversário para fora da área de competição intencionalmente;
- Bate-estacas;
-Cabeçadas intencionais;
-Golpes intencionais aos olhos;
-Mordeduras;
-Técnicas ou golpes que atinjam os genitais intencionais;
-Golpes ilegais intencionais, tais como socos, pontapés, etc.;
-Técnicas proibidas utilizadas intencionalmente;
-Desrespeito ao Árbitro Central;
-Desrespeito aos Júris;
-Desrespeito para com os técnicos dos cantos;
-Linguagem obscena na zona de combate
-Atacar o adversário quando o combate estiver parado;
-Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em evitar o contacto, deite fora o protetor bocal intencionalmente ou finja uma falta;
-Comportamento inadequado e antidesportivo por parte do treinador e/ou atleta.

COMO GANHAR

- Por pontos;
- Por abandono;
- Perca de consciência do adversário;
- Finalização.

Tipos de Finalizações - exemplos:

- Arm Lock;
- Triângulo;

- Kimura;
- Americana;
- Chave de pé recta (girar na direção do pé que está a ser atacado)
- Guilhotina (sem forçar a cervical do adversário);
- Etc..

Nota: *Até aos 13 anos não será permitida a execução de chaves, estrangulamentos ou de qualquer tipo de finalização, a vitória deverá ser conseguida pelo dominio da técnica de projecções e imobilizações., dos 13 aos 16 anos será permitida a execução de chaves ou estrangulamentos até ao encaixe perfeito da técnica, o árbitro irá interromper o combate antes da técnica fechar ao final e dá a vitória*

9 – VESTUÁRIO

COMPETIDORES

Os competidores deverão usar o uniforme oficial de NO GI Submission com a rashguard oficial da FPLK, vermelha ou azul, dependendo do canto atribuído e calções oficiais da FPLK.

É opcional o uso de calças de lycra pretas por debaixo dos calções.

Os competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo.

O Conselho de Arbitragem poderá eliminar qualquer oficial ou competidor que não cumpra este requisito.

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho	Canto Azul







PROTECÇÕES DE COMBATE

Proteção peitoral obrigatória para as competidoras **femininas** a partir dos 11 anos.
Proteção genital obrigatória em todos os escalões
É obrigatório o uso de protetor bocal

(A organização não garante a disponibilização de qualquer tipo de material)

10 – ESCALÕES E PESOS

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	**Categorias Peso (kg)**	**Duração da prova**	**Vestuário de competição**
6/7 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a) Eliminatórias e Final** 1 *round* de 3 minutos	**b)** Uniforme completo
8/10 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
11/13 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
14/15 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
16/17 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
18/20 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
21/40 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a) Eliminatórias e Final** 1 *round* de 3 minutos	**b)** Uniforme completo
41/50 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
51/59 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
60+ anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		